



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th

ฉบับที่ 3 เดือนเมษายน 2551



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด

ทั้งเล่ม! ที่นี่!

New ฉบับเมษายน 51



จากกองล้มน์ วิถีสุข จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนเมษายน 2551

ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

มาสร้าง “บ้านน่าอยู่” ให้ผู้สูงวัยกันเถอะ

คนส่วนใหญ่คิดไม่ถึงว่า “บ้าน” คือปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรงเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานไปได้นาน ๆ

คร. ๆ ก็รู้ว่าหนึ่งภัยสำคัญสำหรับคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายก็คือ การหลบล้ม เพราะสภาพร่างกายนั้นบันทึกแต่เสื่อมลง โดยเฉพาะในส่วนของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ รวมถึงการทรงตัว

ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุของประเทศไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ซึ่งเผยแพร่เมื่อปี 2550 เผยข้อมูลที่น่าตกใจว่า บ้านเก่าอยู่เป็นสถานที่เกิดเหตุการหลบล้มของผู้สูงอายุที่สำคัญไม่แพ้ที่อื่น ๆ

โชคดีที่การหลบล้มของผู้สูงวัยในบ้านไม่ได้เกิดจากสาเหตุเฉียบพลันที่ป้องกันไม่ได้ เช่น อาการวิงเวียนศีรษะ เสียการทรงตัว สถานเดียว แต่ยังเกิดจากการจัดสภาพบ้านเรือน ซึ่งเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ถ้ารู้ว่า จุดอันตรายอยู่ที่ไหน

ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า จุดอันตรายในบ้านที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้สูงอายุก็คือ บันไดและพื้นที่ไม่ระดับลดหล่น รวมทั้งห้องน้ำ ห้องครัว และทางเดินเข้าบ้าน ซึ่งเป็นจุดเสี่ยงลดหล่นกันลงมาเป็นลำดับ

ข้อแนะนำประการแรกในการป้องกันอันตรายให้แก่ผู้สูงอายุวัย 60 ปี ก็คือ น่าจะได้ใช้ชีวิตในบ้านชั้นเดียวที่ไม่ต้องใช้บันไดและมีพื้นบ้านเสมอ กัน

อย่างไรก็ตาม แห่งหนึ่งว่าคนส่วนใหญ่ไม่สามารถสร้างบ้านใหม่หรือโยกย้ายไปยังที่ใหม่ได้ ดังนั้นการตัดแปลงสภาพบ้านให้คุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัยจึงเป็นทางออกที่ทำได้มากกว่า

ข้อแรก ถ้าสภาพบ้านบังคับให้ท่านเหล่านั้นยังต้องใช้บันไดขึ้ลงก็ต้องดูแลให้มีราก Gleam ได้ที่จับถนัดมือ

ข้อสอง ห้องน้ำพื้นแห้ง ไม่ลื่นและแข็ง และมีราก Gleam

ข้อสาม ทางเดินเข้าบ้าน ถ้ามีระดับสูงกว่าพื้นถนน ควรทำเป็นทางลาดและมีราก Gleam เพื่อความสะดวกในการเดินหรือใช้รถเข็น

ในการสำรวจนี้ พบข้อมูลชวนให้ต้องตื่นตัวว่า ทุกวันนี้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมากกว่าครึ่งใช้ชีวิตอยู่ในบ้านที่ขาดการจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยตามลักษณะพื้นฐานดังกล่าว ส่งผลให้ท่านต้องเผชิญความเสี่ยงที่อาจร้ายแรงถึงขั้นพิการไปตลอดชีวิตที่เหลือหรือเสียชีวิตได้ทุกวินาที



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th

ฉบับที่ 3 เดือนเมษายน 2551



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด

ทั้งเล่ม! ที่นี่!

New ฉบับเมษายน 51



บ้านน่าอยู่สำหรับผู้สูงอายุไม่ใช่บ้านที่สวยหรู แต่คือบ้านที่ออกแบบโดยคำนึงถึงการใช้ชีวิตประจำวันในวัยที่ร่างกายหบวณแต่จะระยะได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัยมากที่สุด...

ตารางจากการสำรวจระดับภาค พบร้า สภาพบ้านเรือนในกรุงเทพฯ มีการตัดแปลงสภาพให้อีกต่อความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุมากที่สุด ขณะที่ภาคใต้มีสภาพเสี่ยงสูงสุด

การตัดแปลงบ้าน	กลาง	เหนือ	อีสาน	ใต้	กทม.
จำนวนตัวอย่าง (ราย)	6,371	4,534	4,624	2,870	921
มีการตัดแปลงบ้านเพื่อผู้สูงอายุ(%)	37.5	41.5	51.6	26.7	52.9
• มีร้าวเกะบันไดทางขึ้นลง	29.7	36.3	44.6	19.8	48.6
• ป้องกันการลื่นในห้องน้ำ	27.8	28.5	37.8	21.3	42.2
• ทางเดินขึ้นบันไดมีการป้องกันการล้ม	20.1	21.6	21.8	11.5	28.7

[http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-10_chapter6\(5\).pdf](http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-10_chapter6(5).pdf)

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ต้นคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณ.ฟ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์. 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171

อีเมลล์ : info@tonkit.org, www.tonkit.org



บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ต้นคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่บ่มเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่ง เป็นผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบราชการสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศไทย รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่ มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลงานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักรู้ของคนไทยสัมคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุป เรื่องความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อ กำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ